



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

DILLUNS

Crema de mongeta blanca **02**

Risotto de bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **09**

Llenties amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **16**

Croquetes d'espínacs amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

- EST. 1830 - **23**

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

30

DIMARTS

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **10**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24



31

DIMECRES

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **04**

Croquetes d'espínacs amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa minestrone amb fideus ECO **11**

Cigrons amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **18**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25

**BONES
FESTES**

DIJOUS

JORNADA AMERICANA **05**

Mac and cheese

Hamburguesa vegetal completa (pa, formatge, enciam i tomàquet)

Pa blanc/integral i Mini donut ensucrat

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals amb tomàquet **19**

Cigrons amb carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26



DIVENDRES

06

FESTIU

Bròquil fresc amb patates **13**

Truita de verdures amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**

Sopa de verdures amb galets

Nuggets vegetals amb patates palla

Pa blanc/integral i Postres nadalenesques

27



Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas

Diplo. de Nutrición



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com